

مساهمة من الأطفال و طاقم العمل في وحدات كلي الأطفال في أرجاء المملكة المتحدة  
Contributions from children and staff from Children's Kidney Units across the UK.

# كتاب وصفات لذيذة مناسبة للكلى Kidney Friendly Cookbook



من إنتاج: سارة تراسي أخصائية  
التغذية العلاجية للكلى، مستشفى  
بريستول الملكي للأطفال

Produced by Sarah Trace, Renal  
Dietitian and Dietetic Support Workers,  
Bristol Royal Hospital for Children.

Supported by



Document endorsed by

**BDA** The Association  
of UK Dietitians



**Paediatric**  
Specialist Group

Paediatric Renal Nutrition Group,  
a subgroup of the British Dietetic Association



Kidney Care UK,  
formerly the British Kidney Patient Association

# المحتوى

٤٦	خبز الشوكولاتة	٢٤	لحم البقر	٤	كيف تستخدمى هذا الكتيب
٤٨	كوكيز بالشوكولاتة	٢٦	دجاج حلو و حامض	٤	كيف تحصل على وجبات غذائية
٥٠	مخبوزات المرينج		دجاج بالثوم مع الخل	٦	صديقة للكلى
٥٢	كرات الفشار	٢٨	البلسميك		<b>وجبات خفيفة وجانبية</b>
٥٤	براونيز الشوكولاتة	٣٠	فطيرة دجاج	١٠	رقائق بيتا المحمصه
٥٦	ألواح مارشميلو		دجاج تركى مع الأرز	١٢	رقائق محمصه من دقيق الذرة
٥٨	الكوكيز بالزنجبيل	٣٢	و الفلفل الحار		<b>بيتزا</b>
٦٠	بودنج الأرز بدون حليب	٣٤	اصابع سمك	١٤	تونة مافن بيتزا
٦٢	تفاح مخبوز بالقرفة	٣٦	برجر السلمون	١٦	بيتزا دجاج
٦٤	كوكتيل المرنج و الخوخ بالكريم	٣٨	ريزوتو الخضار		<b>أطباق رئيسية</b>
٦٦	أيس فراولة	٤٠	مكرونه بالجبن	١٨	ناجتس الدجاج
٦٨	أيس بديل الحليب		<b>الحلويات و الكعك و الخبز</b>	٢٠	لفائف دجاج باربكيو مقرمشة
		٤٢	بانكيك	٢٢	صلصة بولونيز قليلة الطماطم
		٤٤	كوكيز الشوفان		

# Contents

How to use this book	5	Savoury Beef Cobbler	25	Mockolate Chip Cookies	49
Following a kidney friendly diet	8	Sweet and Sour Chicken	27	Meringue Kisses	51
<b>Snacks and sides</b>		Garlic Chicken with Balsamic Vinegar	29	Popcorn Balls	53
Baked Pitta Chips	11	Bottomless Chicken Pot Pie	31	Mockolate Brownies	55
Polenta Chips	13	Turkey Chilli and Rice Taco's	33	Chewy Marshmallow Munch Bars	57
<b>Easy Pizza's</b>		Fish Fingers	35	Generously Ginger Cookies	59
Tuna Muffin Pizza	15	Salmon Fish Burgers	37	No Milk Creamy Rice Pudding	61
Easy Chicken Pizza	17	Vegetable Risotto	39	Baked Apple with Cinnamon	63
<b>Mains</b>		Macaroni Cheese	41	Peach Meringue Mess and Cream	65
Chicken Nuggets	19	<b>Desserts, Cakes and Bakes</b>		Strawberry Freeze Pops	67
Crunchy BBQ Chicken Wraps	21	Edie's and Ilse's Pancakes	43	'Milky' Ice Lollies	69
Low Tomato Bolognese Sauce	23	Oaty Cookies	45		
		Pain au Mockolate	47		

# كيف تستخدم هذا الكتيب

تم تصميم كتاب الطبخ الخاص ليناسب مرضى الكلى وأسرههم. يمكن لجميع أفراد العائلة الاستمتاع بجميع الوصفات الخاصة بنا لأنها صممت بعناية لتناسب الأشخاص المحتاجين لوجبات مناسبة للكلى.

يمكن دمج و تكييف معظم الأطعمة العائلية اليومية لتناسب نظام غذائي صديق للكلى و لكن تحتاج إلى تعديل الكميات تم استخدام طريقة بسيطة لتوضيح كميات البوتاسيوم و الملح و الفوسفور و هي عبارة عن إشارة مرور.

إذا كانت المحتوى قليل ، تكون إشارة المرور باللون الأخضر = إستمتعي بهذه الأطعمة بانتظام.

إذا كان المحتوى متوسط ، تكون إشارة المرور باللون الأصفر = أخذ الحيلة ، إستمتعي بهذه الأطعمة باعتدال.

إذا كان المحتوى عالي ، تكون إشارة المرور باللون الأحمر = إيقاف (في حالة قررت أخصائية التغذية تقييد الكميات في الغذاء اليومي)

يحذر الكود الأحمر أن الوصفة تحتوي على كمية عالية من البوتاسيوم /الفوسفور / الصوديوم (الملح). و في هذه الحالة يجب إستشارة أخصائية التغذية (و خصوصا إذا كانت تنصح بتقييد بعض الأطعمة لفترة معينة).

في بعض الأحيان يمكن إدراج أجزاء صغيرة جنبا إلى جنب مع ذات المحتوى الأقل حتى تحسلي على التوازن على مدار اليوم

لقد أدرجنا بعض الوصفات باستخدام بعض المنتجات الغذائية العلاجية (ناقشي هذا مع اختصاصي التغذية الخاص بك).



رموز إشارة المرور

# How to use this book

**Our cookbook has been designed with our kidney patients and their families in mind. All our recipes can be enjoyed by the whole family and have been cleverly adapted for those on restricted diets.**

Most foods can be incorporated into a kidney friendly diet in some way, although quantities will need to be adjusted. This cookbook has been designed to give ideas on how everyday family foods can be simply adapted to suit a special kidney diet.

We have used traffic light coding for the recipes, to display the potassium, sodium and phosphate content. Coding is shown in a traffic light format, as below. Coding information for dietitians is available on request. If a recipe is high, the traffic light is **RED = Stop, if a restriction has been recommended.**

If a recipe is medium the traffic light is **AMBER = Take care, enjoy these foods in moderation.**

If a recipe contains a low amount of a particular nutrient, the traffic light is **GREEN = Go! Enjoy these foods regularly**

A **RED** coding warns that a recipe has a high potassium/ phosphorus/sodium (salt) content. If a restricted diet is needed it is better to avoid this recipe and discuss it with the dietitian. Sometimes small portions can be included alongside foods that are lower sources, so that there is a balance through the day.

We have included some recipes using prescribed supplements. See pages 3 and 4 in this booklet for guidance and discuss this with your dietitian.



# كيف تحصيلي على وجبات غذائية صديقة للكلية

## للحصول على نظام غذائي منخفض البوتاسيوم:

- استبدلي البطاطس بالمكرونة ، الأرز ، النودلز ، الخبز ، الكسكس أو عصيدة من دقيق الذرة.
- قبل إضافة البطاطس لأي وجبة أو وصفة: لابد من تقشيرها و تغلي لمدة ٢٠ دقيقة في كمية كبيرة من الماء.
- قومي باستبدال أي خضروات أو فواكه عالية البوتاسيوم بأخرى منخفضة البوتاسيوم. مثلا إستبدلي الفطر والسبانخ و التوت (عالي البوتاسيوم) بالفلفل الأخضر والتفاح (قليل البوتاسيوم).
- إستخدمي بديل الحليب الخاص بالكلية بدلا من الحليب. ناقشي هذا مع أخصائية التغذية و إنظري في الصفحة التالية تحت «حمية منخفضة الفوسفور»
- إستخدمي بديل الشوكولاتة منخفضة البوتاسيوم لتعطيك طعم «الشوكولاتة» ( هذا المنتج لا يحتوي على شوكولاتة) - تحدثي إلى أخصائية التغذية الخاص بك للحصول على المشورة لأن هذا المنتج متاح فقط بوصفة طبية).
- تجنبي استخدام بدائل الملح (مثل LoSalt أو Selora أو غيرها) لأنها تحتوي على البوتاسيوم.

يوجد أنواع كثيرة من أمراض الكلية و كل نوع يتطلب تغييرات في نوع و نمط الغذاء. و لذلك كل طفل يتطلب مشورة خاصة به و التي تختلف عن غيره. حيث يتم وضع الكثير من العوامل في الإعتبار (نوع المرض و الحالة المرضية الحالية و الأدوية و متطلبات الطفل من الطاقة و النمو المطلوب و كذلك).

يجب أخذ المشورة من أخصائية تغذية الأطفال الإكلينيكية و التي تلقت التدريب في كيفية حساب النظام الغذائي للأطفال المصابون بأمراض الكلية.

الملاحظات القادمة عبارة عن إرشادات عامة لمساعدتك في عمل التغييرات المناسبة في نظام طفلك الغذائي دون الحاجة لتحضير وجبات خاصة للطفل و منفصلة عن وجبات باقي العائلة.

بعض التغييرات الذكية في النظام الغذائي سيمكن طفلك من التمتع بمعظم وجباته المفضلة.

## للحصول على نظام غذائي منخفض الملح:

- حاولي ألا تضيفي الملح في الطبخ - استخدمي الأعشاب أو الثوم والتوابل. (إذا كان عليك إضافة الملح ، أضيفي أقل مما تفعلين عادة).
- استخدمي الزبدة غير المملحة في الوصفات.
- الحد من الأطعمة المالحة ، مثل اللحم المقدد ، السلامي و الزيتون والأنشوجة و استخدمي بدلا منها الدجاج أو الديك الرومي أو الفلفل.
- تقليل كميات الجبن في الوصفات.
- حاولي أن تصنعي منتجات اللحوم الخاصة بك ، مثلا ناجتس الدجاج و البرجر لتكوني المتحكممة في كمية الملح المضافة.
- إشتري الصلصات الطازجة بدلاً من الصلصات المجففة و الجاهزة و الأفضل أن تصنعها بنفسك في البيت.
- يمكن أن يكون الطعام الصيني والتايلندي مالحةً جدًا. تجنبني اختيار الصلصات التي تحتوي على خلطات هذه الأكلات.
- الأطعمة الحارة يمكن أن تسبب العطش - احذري في حالة كان طفلك على تقييد السوائل!
- تجنبني بدائل الملح لانها غير مناسبة (كما قلنا في فقرة البوتاسيوم). و كذلك هذا سوف يساعد على تقليل الإعجاب بالملح.

## للحصول على نظام غذائي منخفض الفوسفور

- استخدمي الأطعمة التالية بدلاً من الحليب:
- قشدة عالية الدسم\* (مختلطة مع نفس الحجم من الماء)
- القشدة الحامضة (كريم فرايشيه)
- بديل الحليب الخاص بالكلية (تحذري إلى أخصائية التغذية للحصول على المشورة لأن هذه المنتجات تصرف بوصفة طبية).
- منتجات الصويا غالبًا ما تكون منخفضة الفوسفور بالمقارنة مع حليب البقر(مثلا استخدمي حليب الصويا بدلا من الزبادي).
- استخدمي كميات أصغر من الجبن في الوصفات و يفضل في هذه الحالة استخدام أنواع من ذات النكهة القوية للحصول على طعم أفضل.
- محتوى الفوسفور أقل عموما في الأجبان الطرية عن الجبن الصلب. و لذلك يفضل استخدام الجبن الطري في السندوتشات أو لتحضير الصلصة و الصوص.
- جبن الريكوتا جيد جدا للبيتزا لأنه أقل في الفوسفور من جبن الموزاريلا أو الشيدر.

## السؤال:

### إذا كانت هناك حاجة إلى منع/ تقليل السؤال:

- قومي بتعديل الوصفات لتحضير حجم أقل من الصلصة و الصوص مثلا.
- تذكري أن الجبلو و الكسترد و الزبادي يتم احتسابهم كسوائل.
- تقليل الملح في الوصفات يساعد على الحد من العطش.
- يفضل تقديم الطعام و الصوص فوقه بدلا من أن يكون الأكل مغمورا فيه.

\* تحتوي القشدة عالية الدسم على كمية عالية من فيتامين (أ).

إذا قررتي استخدام هذا الخيار ، يرجى مناقشة هذا الأمر مع أخصائية التغذية.

### For a reduced salt diet:

- Try not to add salt in cooking - use herbs, garlic and spices. If you have to add salt, add less than you usually would.
- Choose unsalted butter in recipes.
- Limit salty foods, such as bacon, salami, olives, anchovies, and add alternatives such as chicken, turkey rashers, and peppers.
- Reduce amounts of cheese in recipes.
- Try to make your own meat products, e.g. chicken nuggets, burgers. Then you are in control of the added salt.
- Buy fresh sauces rather than dried ones or even better, make your own.
- Chinese and Thai food can be very salty. Avoid choosing sauces containing these mixes.
- Spicy foods can make us thirsty - beware if your child is on a fluid restriction!
- Avoid salt substitutes as many are unsuitable. This will help reduce a liking for salt.

### For a low phosphorus diet

- Use the following foods instead of milk
  - Double cream\*, mixed with the same volume of water
  - Creme Fraiche
  - Sno-Pro or ProZero (Speak to your dietitian for advice as these are only available on prescription).
- Soya products are often lower in phosphorus compared to the cow's milk variety, i.e. Soya Dessert vs. Yoghurt.
- Use smaller quantities of cheese in recipes and use very strong cheese to get better flavour.
- Soft cheeses are generally lower in phosphorus than hard cheese. Use in sauces, sandwiches.
- Ricotta cheese makes a good pizza topping and is lower in phosphorus than mozzarella or cheddar.

### Fluids:

If a fluid restriction is needed, adapt recipes so that they have less sauce. Remember jelly, custard and yoghurt count as fluids.

Less salt in recipes will help to reduce thirst.

'Coat' food rather than serve swimming in sauces.

\* Double cream contains a high amount of Vitamin A. If you choose this option please discuss this with your dietitian.



# Following a kidney friendly diet

**Different kidney conditions require different dietary changes, so advice is individual and will consider your child's current clinical situation, treatment and requirements for energy, growth and wellbeing. It is important that your child has advice from a paediatric dietitian who has received training in the dietary management of kidney disease.**

The following ideas are very general but can help you to learn to make appropriate changes to your child's diet, without needing to provide separate meals from the rest of the family. Some clever changes mean that a child will still be able to enjoy most of their favourite meals.

## **For a low potassium diet:**

- Replace potatoes with pasta, rice, noodles, bread, cous cous or polenta.
- Peel, then boil potatoes in large volumes of water for 20 minutes, before adding to any recipe.
- Change any high potassium vegetables or fruit in a recipe i.e., mushroom, spinach, berries, for lower potassium ones. i.e. green peppers, apple.
- Use a renal milk substitute recipe in place of milk. Discuss this with your dietitian and see page 4 under 'low phosphorus diet'.
- Use a low potassium chocolate substitute to give you a 'chocolately' taste without the chocolate. (Speak to your dietitian for advice as this is only available on prescription).
- Avoid using salt substitutes (ie LoSalt, Selora) as these contain potassium.



# رقائق بيتا المحمصة



## المكونات

- ٣ (٦) خبز بيتا
- ٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون
- مسحوق الفلفل / أوريجانو أو أي عشب من اختيارك

## طريقة التحضير

١. قومي بتسخين الفرن على مروحة ١٨٠ درجة مئوية / ١٦٠ درجة مئوية / علامة غاز ٤.
٢. إقطعي خبز البيتا باستخدام مقص المطبخ إلى ٨ قطع على شكل مثلثات
٣. باستخدام فرشاة طعام، إدهني قطع خبز البيتا بزيت الزيتون ثم رشى مسحوق الفلفل و الزعتر أو أي عشب من اختيارك.
٤. إخبزي لمدة ١٥ دقيقة تقريبا حتى يصبح الخبز هش و محمص.
٥. يمكن تناول الرقائق مع الكريمة الحامضة أو الجبن أو التومية أو المايونيز.



Serves  
**3**

# Baked Pitta Chips

## Ingredients

3 (6") pitta breads  
3 tbsp olive oil  
Chilli powder/Oregano or a herb of your choice

## Method

1. Preheat oven to 180°C/160°C Fan/350°F/Gas 4.
2. Cut pitta's open with kitchen scissors.
3. Cut each pitta into 8 wedges.
4. Brush pitta wedges with olive oil and sprinkle with chilli powder/oregano/herb of your choice.
5. Bake for approximately 15 minutes or until crisp and crunchy.
6. Enjoy with a soured cream or cheese and chive dip or garlic mayonnaise.



Potassium



Salt



Phosphorus

# رقائق محمصة من دقيق الذرة

حصص  
٤

## المكونات

- ٥٠ ج عصيدة دقيق الذرة
- ٢٠٠ مل من مرق الدجاج أو الخضار قليل الملح (أو الماء)
- ١ ملعقة كبيرة جينة بارميزان (اختياري)
- ٢ ملعقة كبيرة زيت عباد الشمس

## طريقة التحضير

١. يُحضر المزيج ليغلي في قدر ويضاف عصيدة دقيق الذرة بالتدرج و يُطهى المزيج مع التحريك باستمرار لمدة ٥ دقائق مع إتخاذ الحيطه من حرارة الفقاعات الناتجة عن العصيدة
٢. اتركي المزيج ليبرد ثم أضيفي و قلبي البارميزان (في حال إستخدامه).
٣. يُسكب المزيج على صينية و يفرّد بإستخدام ملعقة خشبية على شكل مستطيل كبير مع سماكة، حوالي ٥-١٠ مم (على حسب سماكة الرقائق المفضلة). ثم يترك ليبرد لمدة ١٠-١٥ دقيقة.
٤. قومي بتقطيع المستطيل الكبير لرقاقات رقيقة باستخدام سكين حاد و يقلّي في الزيت لمدة طفيفة من جميع الجوانب بالتساوي.
٥. يقدم ساخنا !



Serves  
**4**

# Polenta Chips

## Ingredients

50g polenta  
200ml reduced salt chicken or vegetable stock, or water  
1 tbsp Parmesan cheese (optional)  
2 tbsp sunflower oil

## Method

1. Bring the stock to a boil in a saucepan and add the polenta in a steady stream. Cook, stirring continuously, for 5 minutes (take care as polenta bubbles furiously).
2. Take off the heat and stir in the parmesan (if using).
3. Spoon the mixture onto the tray and flatten into a large rectangular shape, about 5-10 mm thick (depending on how thick you want your chips!) using the back of the wooden spoon. Leave to cool for 10-15 minutes.
4. Using a sharp knife, chop into thin chip shapes. Fry lightly and evenly on all 4 sides in oil. Serve hot and enjoy!



Potassium



Salt



Phosphorus

# تونة مافن بيتزا

حصص  
٢

## المكونات

- ٢ مافن إنجليزي
- ١ ملعقة كبيرة هريس طماطم
- ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ٢٥ ج بصل أحمر
- ١٢٠ ج تونة معلبة (بدون السائل الملحي)
- ٣٠ ج من جبنة الفيتا المفتتة
- قليل من مسحوق الثوم و الأوريغانو

## طريقة التحضير

١. سخني الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية / مروحة ١٦٠ درجة مئوية / علامة غاز ٤.
٢. اخلطي معجون الطماطم وزيت الزيتون و قوي برشه على المافن.
٣. يقطع البصل و يرش فوق المافن. ثم يتم وضع التونة في الأعلى و يرش مسحوق الثوم والأوريغانو.
٤. ضعي قليل من جبنة الفيتا وتخبز على صينية في الفرن لمدة ١٢ دقيقة.



Serves  
2

# Tuna Muffin Pizza

## Ingredients

2 English muffins

1 tbsp tomato puree

1 tbsp olive oil

25g red onion

120g canned tuna, drained

30g crumbled feta cheese

Pinch of garlic powder and oregano

## Method

1. Preheat the oven to 180°C/160°C Fan/350°F/Gas 4.
2. Mix the tomato puree and olive oil and spread on to the split muffins.
3. Chop the onion and spread over the muffins. Place the drained tuna on top and sprinkle with the garlic powder and oregano.
4. Crumble the feta cheese over the top and bake on a tray in the oven for 12 minutes.



Potassium



Salt



Phosphorus

# بيتزا دجاج

حصص  
٤

## المكونات

- ٤ قطع من الخبز الفرنسي او البيتزا
- ١٠٠ ج من صدور الدجاج المطبوخة
- ٥٠ ج جبن شيدر
- ١٠٠ ج من الذرة الحلوة المعلبة (بدون ملح)
- قليل من زيت الزيتون
- ٥٠ ج فلفل احمر مقطع
- ٤ معالق صغيرة من الريحان المفروم
- ١ فص ثوم مفروم
- ٥٠ ج طماطم مهروسة
- ٥٠ ج جبن كريمة

## طريقة التحضير

١. قومي بتسخين الفرن على ١٨٠ درجة مئوية / مروحة ١٦٠ درجة مئوية/ علامة غاز ٤ و قومي بوضع بورق شمعي علي صينية الفرن مع وضع الخبز الفرنسي فوقه .
٢. قومي بتسخين زيت الزيتون في قدر القلي علي نار متوسطة ثم ضعي الذرة الحلوة و الفلفل الاحمر و صدور الدجاج و الثوم وتترك لمدة ٢ دقيقة حتي تنضج ثم قومي برفعه من فوق الموقد و أضيفي هريس الطماطم عليهم .
٣. قومي بتوزيع خليط صدور الدجاج علي الخبز الفرنسي مع اضافة قليل من جبن الكريمة و الجبن الشيدر.
٤. قومي بخبز ما تم تحضيره من ٣-٥ دقائق حتي تذوب الجبنة و يصبح الخبز مقرمشا قليلا و من ثم قومي برش قليل من الريحان علي البيتزا لتكون جاهزة للاكل .

## نصيحة إضافية:

يمكن تقديمها مع رقائق بيتا أو الأرز أو المعكرونة

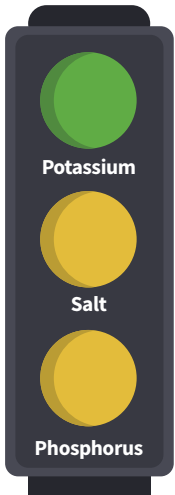
البوتاسيوم

الملح

الفوسفور



Serves  
**4**



# Easy Chicken Pizza

## Ingredients

4 chunks of either french bread, pitta or wraps

100g cooked chicken breast

100g of tinned (no added salt) or frozen sweetcorn

50g red bell peppers, chopped

4 tsp fresh basil chopped

1 clove garlic, chopped

50g tomato puree

50g cream cheese

50g cheddar cheese

Dash of olive oil

## Method

1. Preheat oven to 180°C/160°C Fan/350°F/Gas 4. Cover a baking tray with greaseproof paper, and place either the French bread, pitta or wraps on top.
2. Heat the olive oil in a large frying pan over a medium heat, then add the corn, red peppers, chicken and garlic. Fry for a further 2 minutes, until thoroughly cooked through. Remove from the heat and stir in the tomato puree.
3. Share out the chicken mixture evenly between bases then top with a blob of cream cheese and grated cheddar cheese.
4. Bake in the oven for 3-5 minutes or until the cheese melts and the base goes slightly crisp. Remove from the oven and sprinkle each pizza with the chopped basil.



**Tip**  
Serve with  
polenta fries,  
rice or pasta.

# ناجتس دجاج

حصص  
٤

## المكونات

- ٢ قطعة من صدور الدجاج المقطعة الي قطع صغيرة
- ٨٠ ج من فتات الخبز المطحون
- ١ كوب صغير من الزبادي
- زيت دوار الشمس

## طريقة التحضير

١. ضعي فتات الخبز المطحون في وعاء
٢. ضعي الزبادي في وعاء منفصل
٣. قومي بوضع قطع الدجاج الغير المطهية في الزبادي ثم قومي بتغليفها بفتات الخبز المطحون
٤. قومي بقلي قطع الدجاج في زيت دوار الشمس لمدة ٥ دقائق لكل جهة.

## نصيحة إضافية:

- يمكن إضافة ٢ ملعقة صغيرة من المرهمية لمزيد من النكهة الشهية
- يمكن تقديم قطع الناجتس مع رقائق بيتا محمصة أو مع صوص حار مع زبدة الثوم



Serves  
**4**

# Chicken Nuggets

## Ingredients

- 2 large chicken breasts, chopped into bite-size pieces
- 80g breadcrumbs (buy ready-made or grate some bread)
- 1 small tub of natural yoghurt

## Method

1. Put the breadcrumbs in a bowl.
2. Put the yoghurt in a separate bowl.
3. Dip the raw chicken pieces into the yoghurt then coat in the breadcrumbs.
4. Shallow fry in oil (try rapeseed/sunflower oil) for about 5 minutes each side, but keep an eye on them to make sure they don't start to burn!

## Tip

**Add 2 tsp of sage for added flavour**

**Serve these with polenta chips or chopped up into hot pasta with a knob of garlic butter.**

# لفائف دجاج باربكيو مقرمشة

حصص  
٢

## المكونات

- ½ جزر صغير
- حفنة من الخس المقطع
- ١٤٠ ج من صدور الدجاج المطبوخة مقطعة الي شرائح صغيرة
- ١ملعقة كبيرة من صوص الباربكيو
- ١ ملعقة كبيرة من المايونيز قليل الدسم
- عدد ٢ خبز تورتيلا

## طريقة التحضير

١. قومي بغسل الجزر و الخس و قومي بتقطيع الخس الي شرائح صغيرة و قومي ببشر الجزر
٢. قومي بتغليف قطع الدجاج بصوص الباربكيو.
٣. قومي بفرد طبقة من المايونيز علي خبز التورتيلا ثم ضعي شرائح الخس و الجزر المبشور و من ثم دجاج الباربكيو
٤. قومي بلف و اغلاق التورتلا علي المكونات و قطعها الي جزئين و قومي بتقديمها .

## نصيحة إضافية:

لتقليل محتوى الملح  
تفادي صوص الباربكيو  
و إستخدمي كريم (Fraiche)  
حامض بدل من المايونيز



Serves  
2

# Cruchy BBQ Chicken Wraps

## Ingredients

- ½ small carrot
- A handful of lettuce strips
- 140g cooked chicken breast cut into thin strips
- 1 tbsp BBQ sauce
- 1 tbsp low-fat mayonnaise
- 2 tortilla wraps

## Method

1. Wash the carrots and lettuce, grate the carrot and cut the lettuce into strips.
2. Coat the cooked chicken slices with BBQ sauce.
3. Roll out the tortilla wraps and spread on a thin layer of mayonnaise. Place the lettuce on top the wrap first then sprinkle on grated carrot and add the BBQ chicken.
4. Fold the wraps over to enclose the filling so the contents don't fall out. Cut into two and serve.



**Tip**

**To lower salt content avoid BBQ sauce and use creme fraiche instead of mayonnaise.**

# صلصة بولونيز قليلة الطماطم

حصص  
٤

## المكونات

- ١ ملعقة كبيرة من الزيت
- ٤٠٠ ج لحم مفروم
- ½ بصلة كبيرة مقطعة
- ½ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحون (إختياري)
- ١ جزر مقطعة
- ١ عود كرفس مقطع بعناية
- ١ فص ثوم مقطع
- ١ مكعب مرق لحم او دجاج ( قليل الملح)
- ١٠٠ مل من الطماطم المهروسة
- ١٠ ج من الريحان الطازج

## طريقة التحضير

١. قومي بتسخين الزيت في مقلاة و قومي بقلي البصل و الجزر و الكرفس لمدة ٥ دقائق ثم اضيفي الثوم و استمري بالقلي لمدة دقيقة اضافية
٢. ضعي اللحم المفروم في القدر و قومي بتقليبه و تفتيته بالملعقة الخشبية
٣. ضعي مكعب المرق مع الطماطم المهروسة و الريحان و جوزة الطيب (إختياري) و الملح و الفلفل الاسود
٤. اتركي الخليط حتي ينضج علي نار هادئة لمدة ساعة مع استخدام غطاء مع ترك فتحة للبخار و من ثم تقدم مع المعكرونة مع خبز الثوم.

البوتاسيوم

الملح

الفوسفور

Serves  
**4**

# Low Tomato Bolognese Sauce

## Ingredients

1 tbsp. oil	1 garlic clove, finely chopped
400g minced beef	1 reduced salt chicken or beef stock cube with 200ml water
½ large onion, chopped	100ml passata
½ tsp ground nutmeg	10g fresh basil
1 carrot, chopped	
1 celery stick, finely chopped	

## Method

1. Heat the oil in a pan and fry the onions, carrots and celery for 5 minutes. Add the garlic and fry for a further minute.
2. Add the mince to the pan and brown, breaking it up with a wooden spoon.
3. Add the stock, passata, basil and nutmeg and season to taste with salt and pepper.
4. Allow to simmer on a low heat for about an hour, using a lid that is slightly ajar to let out the steam. Serve with pasta and garlic bread.



Potassium

Salt

Phosphorus

# لحم البقر

حصص  
٤

## المكونات

- ٤٠٠ ج لحم مفروم
- ١٥ ج طحين
- ٥ ج خليط اعشاب مجففة
- ٦٠ ج جزر مسلوقة بدون ملح
- ١ مكعب مرق قليل ملح
- ٥٠ ج زبدة بدون ملح
- ١٢٥ طحين ذاتي التخمر
- ١ ملعقة صغيرة من خليط الاعشاب المجففة
- ٧٥ مل ماء

## طريقة التحضير

١. قومي بتسخين الفرن على ١٩٠ درجة مئوية / مروحة ١٧٠ درجة مئوية / علامة غاز ٥
٢. قومي بتقشير و تقطيع الجزر و يتم سلقه لمدة ١٠ دقائق في ماء بدون ملح.
٣. ضعي الجزر و اللحم المفروم في القدر و اطهي علي نار متوسطة حتي يتغير لون اللحم للبني مع تقليب مستمر .
٤. ضعي الطحين و خليط الاعشاب علي اللحم مع التقليب لمدة دقيقة.
٥. ضعي ٢٥٠ مل من الماء المغلي في معيار القياس و ضعي به مكعب المرق حتي الذوبان.
٦. أضيفي المرق المذاب في القدر و اتركه حتي الغليان ومن ثم على نار هادئة و اتركية لمدة ١٠ دقائق.
٧. لتجهيز صوص الكوبلر ، في وعاء الخلط أضيفي الطحين مع الزبد .
٨. استخدم يدك لفرك الزبد مع الطحين حتي يكون اشبه بفتات الخبز.
٩. اضيفي الاعشاب المجففة تدريجيا ثم اضيفي الماء لتحصلي علي عجينة .
١٠. افرد العجينة علي طاولة المطبخ و قومي بتقطيعها الي اشكال دائرية بسكينة العجين
١١. صبي خليط اللحم في اناء الفرن (يتحمل الحرارة) و ضعي القطع الدائرية في الاعلي و قومي بخبزها من ١٢-١٨ دقيقة حتي تتحول الي قطع ذهبية .

البوتاسيوم

الملح

الفوسفور



# Savoury Beef Cobbler

Serves  
4

## Ingredients

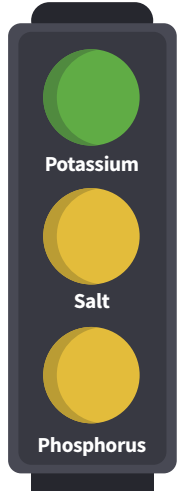
400g mince beef                      60g carrots boiled in  
15g plain flour                        unsalted water  
1 tsp dried mixed herbs            1 reduced salt stock  
   cube

## Scone topping:

50g unsalted butter                5g dried mixed herbs  
125g self-raising flour             75mls water

## Method

1. Preheat the oven to 190°C/170°C Fan/375°F/Gas 5.
2. Peel and chop the carrots and boil for 10 mins in unsalted water, throwing away the water.
3. Put carrots and minced beef in the saucepan and cook over a medium heat until the meat is browned, stirring the ingredients together.
4. Add the flour and mixed herbs to the meat mixture and cook, stirring for 1 minute.
5. Measure 250ml of boiling water into the measuring jug, crumble in the stock cube and stir to dissolve.
6. Pour the stock into the saucepan and stir until boiling, then reduce the heat and simmer for 10 minutes.
7. To make the cobbler topping, sift the flour into a mixing bowl and add the unsalted butter.
8. Using clean hands, rub the butter into the flour until the mixture resembles fine breadcrumbs.
9. Add the dried herbs. Gradually add enough water to mix to a soft dough, knead well.
10. Roll out on a floured board to 1cm thick and cut into rounds with the pastry cutter.
11. Pour the meat mixture into an ovenproof dish and arrange the scone rounds on top.
12. Bake in the oven for 12–18 minutes until the scones are well risen and golden brown.



# دجاج حلو و حامض

حصص  
٥

## المكونات

٣ ملاعق كبيرة من الطحين	١ بصلة صغيرة مقطعة	½ ملعقة صغيرة من الثوم المقطع
٧٥ ج سكر بني	٢٢٥ مل مرق دجاج قليلة الملح	٢٣٠ ج اناناس قطع مع الشراب
٤٦٠ ج ارز ابيض مطبوخ	١ فلفل أخضر مقطع	٦٠ ج كرفس مقطع
٢ ملعقة صغيرة صويا صوص	٧٥ مل خل تفاح	٤٦٠ ج صدور دجاج مخلية

## طريقة التحضير

١. لتجهيز الصوص، نبدء بتصفية الاناناس و وضعه في اناء و اتركي ٧٥مل من الشراب جانبا. اخلطي الطحين مع شراب الاناناس حتي تحسلي علي معجون ثم اضيفي ٢٢٥مل من مرق الدجاج و خل التفاح و الصويا صوص و السكر مع التقليب المستمر حتي يمتزج جيدا.
  ٢. قومي بتقطيع صدور الدجاج الي قطع صغيرة , و ضعي في المقلاة ملعقة زيت ساخنة ثم اضيفي الكرفس و الثوم و البصل و الفلفل مع التحريك لمدة دقيقتان.
  ٣. ضعي باقي كمية الزيت و الدجاج الي المقلاة قومي بالتقليب لمدة ٢ دقيقة حتي تصبح ذهبية اللون ثم ضعي قطع الاناناس و يتم قلبهم لمدة دقيقة اضافية
  ٤. قومي بتقليب الطحين مع خليط الاناناس و اضيفي مع التقليب جيدا الدجاج و الخضار و قومي برش الفلفل الاسود و إتركه حتي الغليان ثم علي نار منخفضة من ٤-٦ دقائق حتي يتماسك الصوص و ينضج الدجاج تماما , قومي بتقليب الدجاج مع الخضار عدة مرات و اضيفي القليل من الماء حسب الحاجة
- يقدم مع الارز الابيض المسلوق او النودلز .

البوتاسيوم

الملح

الفوسفور

يمكن أن تضيفي مزيد من الماء أو ماء مخلوط بطحين الذرة على حسب السماكة المطلوبة

**نصيحة إضافية:**

# Sweet and Sour Chicken

Serves  
**5**

## Ingredients

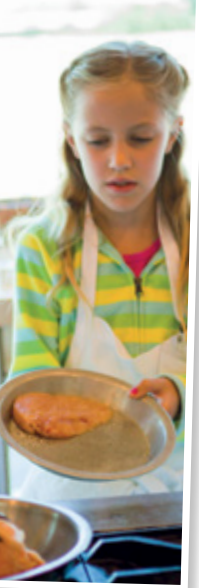
½ tsp chopped garlic  
60g celery, sliced  
1 small onion, diced  
1 green pepper, sliced  
3 tbsp cornflour  
460g cooked white rice or 4-5 sheets of noodles  
230g pineapple chunks, in syrup  
460g boneless, skinless chicken breasts  
225ml reduced salt chicken stock  
75ml apple cider vinegar  
75g brown sugar  
2tsp reduced salt soy sauce

## Method

1. To make the sauce, drain the pineapple in a sieve over a bowl and keep all the juice; you should have about 75ml. Mix the cornflour with the pineapple juice to make a smooth paste. Add 225ml reduced salt chicken stock, then stir in the soy sauce, vinegar, sugar until thoroughly combined. Set aside.
2. Cut each chicken breast into pieces. Heat a tablespoon of the oil in a large non-stick frying pan and stir-fry the garlic, celery, onion and peppers for two minutes.
3. Add the remaining oil and the chicken to the pan and stir-fry for two minutes until golden. Add pineapple chunks and fry for 30-60 seconds.
4. Stir the cornflour and pineapple mixture and add it to the pan with the chicken and vegetables. Stir well, season with some ground black pepper, bring to the boil and then turn heat down to simmer. Cook for 4-6 minutes until the sauce is thickened and glossy and the chicken is tender and cooked, turning the chicken and vegetables a few times. Add more water if needed. Served with boiled or stir fried white rice or noodles.



**You may need to add more water or water/cornflour mix depending on thickness.**



# دجاج بالثوم مع خل البلسميك

حصص  
٤

## المكونات

- ١ ملعقة كبيرة من الطحين
- ٣ فصوص ثوم مقطّع
- ٦٠مل خل البلسميك
- ١٨٠مل مرق دجاج قليل الملح
- ٥٠٠ ج صدور دجاج مخلية
- ١ ورق الغار
- ١ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود المطحون
- ¼ ملعقة صغيرة من اوراق الزعتر
- ١٥مل زيت زيتون

## طريقة التحضير

١. قومي بتتبيل صدور الدجاج بالفلفل الاسود , ضعي زيت الزيتون في المقلاة علي نار متوسطة ثم اطهي الدجاج حتي يتغير اللون إلى البني علي كل الجهات (٣ دقائق للجهة الواحدة).
٢. ضعي الثوم مع تقليب الدجاج لمنع التصاقه و اطهي لمدة ٣دقائق.
٣. في اناء صغير قومي بخلط خل البلسميك و مرق الدجاج و ورق الغار و الزعتر و الطحين.
٤. ضعي خليط الخل مع الدجاج في المقلاة و استمري في التقليب حتى تحصيلي علي صوص سميك .
٥. غطي الاناء محكمأ و اتركه يطهي علي نار متوسطة لمدة ١٠ دقائق
٦. يقدم مع الارز و المعكرونة



Serves  
**4**

# Garlic Chicken with Balsamic Vinegar

## Ingredients

500g boneless, skinless chicken breasts  
1 tsp fresh ground black pepper  
15ml olive oil  
3 cloves garlic, peeled and chopped

60ml balsamic vinegar  
180ml reduced salt chicken stock  
1 bay leaf  
¼ tsp thyme leaves  
1 tbs cornflour

## Method

1. Season the chicken breasts with pepper. Heat olive oil in a non-stick frying pan over a medium-high heat, then cook the chicken until nicely browned on one side (about 3 minutes).
2. Add the garlic, turn the chicken. Move the mixture around to prevent it from sticking. Cook for a further 3 minutes.
3. In a small bowl, mix the balsamic vinegar, reduced salt stock, bay leaf, thyme leaves and cornflour.
4. Add the vinegar mixture to the pan and stir until the sauce has thickened.
5. Cover and cook over a moderate-low heat for about 10 minutes.
6. Serve with rice or pasta.



Potassium



Salt



Phosphorus

# فطيرة دجاج

حصص  
٦

## المكونات

- ١ عبوة من المعجنات الملفوفة الجاهزة (باف باستري)
- ٣٠ ج زبد غير مملح
- ١٠٠ ج بزلاء مجمدة
- ٦٠ ج من الطحين
- ½ ملعقة صغيرة من الروزماري
- قليل من الفلفل الاسود
- ٥٠٠ مل مرق دجاج قليل الملح
- ٤٠٠ ج دجاج مطبوخ

## طريقة التحضير

١. قومي بتسخين الفرن على ١٨٠ درجة مئوية / مروحة ١٦٠ درجة مئوية / علامة غاز ٤
٢. قومي بتحضير الصوص عن طريق إذابة الزبد و يوضع الطحين مع التقليب المستمر لمدة دقيقة .
٣. ضعي المرق ببطء حتي الغليان ثم تترك علي نار هادئة حتي تنضج و تكون اكثر سماكة
٤. ضعي الروزماري و البزلاء و الدجاج المطهي و قومي بخلطهم مع الملح و الفلفل الاسود
٥. قومي بوضع الخليط في صينية الفطائر و غطيه بعجينة الباف باستري و قومي بتقطيع الاطراف.
٦. قومي بترك فتحات صغيرة تسمح بخروج البخار و تترك في الفرن من ٣٠-٤٠ دقيقة حتي تحسلي علي اللون الذهبي و المقرمش
٧. يقدم مع رقائق شيبس البوليتا (رقائق محمصة من دقيق الذرة)

البوتاسيوم

الملح

الفوسفور

Serves  
**6**

# Bottomless Chicken Pot Pie

## Ingredients

1 packet of ready rolled short or puff pastry  
30g unsalted butter  
60g plain flour  
½ tsp dried rosemary

Pinch of black pepper  
500ml reduced salt chicken stock  
450g chicken, cooked  
100g frozen peas

## Method

1. Preheat the oven to 190°C/170°C Fan/375°F/Gas 5.
2. Make a sauce by melting the butter, once melted add the flour stirring continuously for 1 minute.
3. Slowly add the stock and bring to the boil, reduce the heat and allow to simmer until thickened.
4. Add the rosemary, peas and cooked chicken and stir to combine. Add salt and pepper.
5. Pour the mixture into a pie dish and cover with the pastry, cutting around the edge to make a secure lid for the pie.
6. Make two small slits in the top to allow the steam to escape and put in the oven for 30-40 minutes or until golden brown and crispy.
7. Enjoy with a side of polenta chips.

Potassium

Salt

Phosphorus

# دجاج تركي مع الأرز و الفلفل الحار

حصص  
٤

## المكونات

حفنة صغيرة من الكزبرة ، مفرومة  
٨ قطع تاكو  
½ خس ايسبرغ ، مقطع  
١٥٠ مل كريمة حامضة

ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار  
٤٠٠ ج دجاج تركي مفروم  
١٠٠ ج من الأرز طويل الحبة  
٦٠٠ مل مرق الدجاج قليل الملح  
١٤٠ ج من البازلاء المجمدة ، مسلوقة

## طريقة التحضير

١. يُضاف اللحم المفروم ومسحوق الفلفل إلى قدر الطبخ حتى ينضج جيداً ، يمكن إضافة بعض من الزيت إذا كنت تفضلي ذلك.. ثم يُخلط مع الأرز جيداً ، ثم يُضاف مرق الدجاج.
٢. يُغطى ويُطهى على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٢٠ و ٢٥ دقيقة حتى ينضج الأرز ، ثم تضاف البازلاء المطبوخة مسبقاً و يرش الكزبرة.
٣. يقدم مع الخس المبشور والكريمة الحامضة. يمكن تناوله مع التاكو غير مملح ، أو الكسكس أو عصيدة من دقيق الذرة.

## نصيحة إضافية:

يمكن إستبدال الفلفل الحار بحبيبات الثوم للحصول على طعم مختلف و أيضاً أقل في البوتاسيوم





# Turkey Chilli and Rice

Serves  
**4**



## Ingredients

1 tsp chilli powder

400g pack turkey mince

100g long grain rice, rinsed

600ml reduced salt chicken stock

140g frozen peas, boiled

Small bunch coriander, chopped

8 taco shells

½ iceberg lettuce, shredded

150ml pot soured cream

## Method

1. Add the mince and chilli powder cooking until browned, breaking it up well, adding a splash of oil if you prefer. Stir in the uncooked rice and mix well, then add the reduced salt chicken stock.
2. Cover and simmer for 20-25 minutes until the rice is cooked, then stir in the pre-cooked peas and scatter over the coriander.
3. Serve with with shredded lettuce and soured cream. Eat on its own or with unsalted taco shells, couscous or polenta.

## Tip

**Replace chilli powder for garlic granules for a different taste and a little less potassium.**

# أصابع سمك

حصص  
٤

## المكونات

٣٠٠ ج من سمك الفيليه (الكود)	٥٠ ج رقائق الذرة
٥٠ ج فتات الخبز المطحون	١٢٠ ج طحين
١ بيضة مخفوقة	زيت للقلي

## طريقة التحضير

١. قطعي سمك الفيليه الي ٨ اصابع.
٢. جهزي ٣ اوعية, وعاء للبيض المخفوق و وعاء للطحين و الاخير لفتات الخبز المطحون و رقائق الذرة .
٣. قومي بتغليف السمك بالطحين و قومي بوضعه في خليط البيض و اخيرا غلفي بفتات الخبز و رقائق الذرة .
٤. بعناية إملاي المقلاة بزيت نباتي بحيث يبلغ عمق الزيت ١ سم. قومي بتسخين الزيت. (لمعرفة ما اذا كان الزيت وصل لدرجة الحرارة المناسبة قم بوضع القليل من رقائق الذرة و اذا تغير اللون تدريجيا للبني في خلال ٢٠-٣٠ ثانية فهذا يعني أن الزيت جاهز للقلي أما اذا تحول للبني سريعا فهذا يعني أن درجة الحرارة أعلى من المطلوب).
٥. قومي بقلي السمك لمدة ٣ دقائق علي الجهتين و كوني حذرة من رذاذ الزيت الساخن.

البوتاسيوم

الملح

الفوسفور

يمكن تقديمها مع رقائق شيبس البوليتا (رقائق محمصة من دقيق الذرة)  
يجب أخذ الحيطه من مستوى البوتاسيوم في أنواع الخضار المستخدمة

## نصيحة إضافية:

# Fish Fingers

Serves  
**4**

## Ingredients

300g white fish fillet (cod, haddock, pollock)

50g breadcrumbs (blitz 1-2 slices of bread in a food processor or grate)

1 egg, beaten

50g cornflakes

120g plain flour

Oil for frying

## Method

1. Cut the fish fillets into 8 fingers
2. Set out 3 bowls; one with the beaten egg in, 1 with the flour in and one with the cornflakes and breadcrumbs in.
3. One at a time, coat the raw fish in flour, then dip into the beaten egg mixture before finally coating in the cornflakes or breadcrumbs, making sure you coat all the fish evenly.
4. Carefully fill a frying pan with rapeseed, vegetable or sunflower oil about 1 cm deep to shallow fry. Heat the oil, to test the temperature, drop a cornflake in, it should sizzle slowly and gently brown over 20-30 seconds. If the bread coating browns too quickly and burns, the oil is too hot.
5. Fry the fish for about 3 minutes each side. Be careful not to splash the hot oil.



**Serve with polenta chips and peas.**

**Be aware of the potassium content in any accompanying vegetables.**



# برجر السلمون

حصص  
٤

## المكونات

- ٤٠٠ ج سمك سلمون معلب
- ٢ ملعقة كبيرة مايونيز
- ٢ بيضة مخفوقة
- ١ ملعقة كبيرة فجل حار
- ٢٠٠ ج أرز أبيض مسلوق (بدون ملح)
- حفنة فلفل
- ربع كوب بصل مفروم ناعم
- ٤ قطع خبز برجر
- ٢ ملعقة كبيرة زيت عباد الشمس

## طريقة التحضير

١. في وعاء كبير، امزجي كل المكونات معا عدا الزيت و الخبز. شكلي الخليط على شكل ٤ دوائر برغر.
٢. في مقلاة كبيرة، ضعي زيت عباد الشمس و يطهي البرغر ببطء في درجة حرارة متوسطة لمدة ٥-٦ دقائق. ثم بقلب البرغر على الجانب الاخر لمدة ٥-٦ دقائق حتى يصبح لون الجانبين بني ذهبي
٣. سخني الخبز ثم ضعي البرجر بداخله.

يمكن إضافة أوراق السلطة، و لكن لابد ان تعلمي أن محتوى البوتاسيوم سيزيد نتيجة مكونات السلطة.

خبز البرجر يحتوي على الكثير من الملح، و يمكن إستبداله بالأرز أو المعكرونة للحد من الملح.

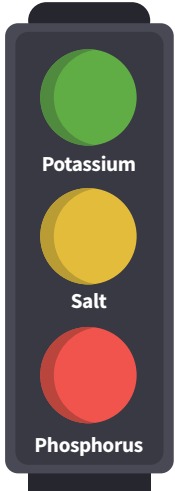
## نصيحة إضافية:

البوتاسيوم

الملح

الفوسفور

Serves  
**4**



# Salmon Fish Burgers

## Ingredients

400g tinned salmon

2 beaten eggs

200g white rice, boiled (no added salt)

¼ cup finely chopped onion

2 tbsp mayonnaise

1 tbsp horseradish

Pinch pepper

2 tbsp. sunflower oil

4 burger buns

## Method

1. In a large bowl, combine all of the ingredients (apart from the oil and buns) shape the mixture into four burger patties.
2. In a large frying pan, add sunflower oil and lightly cook the patties in this over a medium heat for 5-6 minutes. Flip the burgers and fry for another 5-6 minutes until both sides are golden brown.
3. Toast the buns and add your salmon burgers.

**Tip**

**Salad leaves can be added, be aware of the increased potassium content if salad ingredients are added.**

**A lot of salt is provided by the bun, try with rice or pasta to limit salt.**

# ريزوتو الخضار

حصص  
٤

## المكونات

١٦٠ ج بازلاء مجمدة

١ بصلة صغيرة

٢ ملعقة كبيرة بقدونس طازج

١ فص ثوم مطحون

قليل من الفلفل الاسود المطحون

١٠٠ ج بروكلي

٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون

١٠٠ ج كوسة

٧٥ ج جنن بارميزان مبشور ناعما

٣٥٠ ج ارز الاربوريو أو الريزوتو

١ مكعب مرق خضار قليلة الملح

البوتاسيوم

الملح

الفوسفور

## طريقة التحضير

١. في حالة استخدام:

البازلاء: يتم طهيها في وعاء به ماء لمدة ٥ دقائق ثم تخلصي من الماء

البروكلي: يتم إزالة الجذر و التخلص منه. اطحني جزء الزهيرات, ثم يتم طهيها لمدة ٥ دقائق ثم تخلصي من الماء

الكوسة: تخلصي من طرفي الكوسة, قطعها الي شرائح, ثم يتم طهيها لمدة ٥ دقائق ثم تخلصي من الماء

٢. يتم تسخين الزيت في قدر كبير, أضيفي البصل و الثوم, و يطهى على نار متوسطة لمدة ٥ دقائق أو حتى تلين البصلة

٣. ارفعي المقلاة من على النار, أضيفي الأرز, استمري في التقليب حتى يغطى الأرز بالزيت.

٤. في ابريق اضيفي ٨٥٠ مل من الماء المغلي لمرق الخضار و قلبي حتى تذوب.

٥. أضيفي مغرفة واحدة من الشوربة لخليط الأرز و ضعها على النار مرة أخرى. حركي الأرز ببطء حتى تمتص الشوربة كاملة تقريبا. كلما قلت الشوربة, أعيدي اضافة مغرفة أخرى

٦. بعد ١٥ دقيقة من اضافة أول مغرفة شوربة, حركي الخضار المطهو مسبقا. أعيدي إضافة الشوربة الي خليط الأرز مع الخضار حتى يصبح الارز كريهي و طري.

٧. أرفعي القدر من على النار و قومي بتغطيته. اتركية لمدة ٣ دقائق ثم أضيفي البقدونس, البارميزان مع رشتين من الفلفل الاسود

# Vegetable Risotto

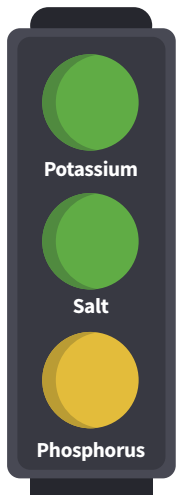
Serves  
**4**

## Ingredients

160g Frozen peas  
2 tbsp fresh parsley  
Pinch ground pepper  
4 tbsp olive oil  
75g parmesan, finely  
grated  
1 cube reduced salt  
vegetable stock  
1 small onion, diced  
1 clove garlic, crushed  
100g Broccoli  
100g Courgette  
350g Arborio rice or  
risotto rice

## Method

1. **If using peas:** Put the peas into a pan of water and boil for 5 minutes, then drain.  
**If using broccoli:** Remove the chunky stem and discard. Chop the florets evenly and boil in a pan of water for 5 minutes and drain.  
**If using courgette:** Cut the ends off the courgette and throw them away. Slice the courgette, boil in a pan of water for 5 minutes and drain.
2. Heat the oil in a large saucepan and add the onion and garlic, cook over a medium heat for 5 minutes, or until the onion is soft.
3. Take the pan off the heat and add the rice, stirring until the rice is coated with the oil.
4. In a jug, add 850ml boiling water to the stock cube and stir until dissolved.
5. Using a ladle, add one scoop of the stock to the rice mixture, and put back on the heat. Gently stir the rice until nearly all the liquid has been absorbed. Each time the stock is absorbed, add another ladleful.
6. About 15 minutes after you added the first stock, stir in the precooked vegetables. Keep adding ladles of stock and stirring them in, until the rice is creamy and just tender.
7. Take the pan off the heat and cover it with a lid. Leave it for 3 minutes, then stir in the parsley, parmesan and 2 pinches of pepper.



# مكرونه بالجبن

حصص  
٤

## المكونات

١٨٠ ج مكرونه غير مطبوخة

١٧٠ ج جبن قابله للدهن

٢ ملعقة كبيرة زبدة غير مملحة

١٠٠ مل بديل الحليب (لمرضى الكلى)

١ فص ثوم

٣ ملاعق كبيرة جبنة بارميزان مبشورة

قليل من الفلفل الاسود

## طريقة التحضير

١. اطبخي المكرونه (حسب الإرشادات المدونة على العبوة) بدون إضافة ملح.

٢. في قدر و على نار خفيفة، قومي بإذابة الزبدة. أضيفي الثوم و يتم التقليب سويًا لمدة دقيقة. أضيفي الجبن قابله للدهن و ملعقة كبيرة من البارميزان و حركي حتى يذوب الجبن. أضيفي بديل الحليب و حركي جيدا لعمل الصوص. يمكن إضافة المزيد من اللبن حتى تصل للقوام المرغوب أو اتركيه على النار ليصبح كثيفا و لكن انتبهى كي لا يحترق.

٣. أضيفي الفلفل الأسود.

٤. أضيفي المكرونه و ضعي باقي البارميزان ثم توضع للشواء في الفرن بضعة دقائق حتى تصبح بنية اللون. استمتعي مع طفلك بالطعم اللذيذ

!





# Macaroni Cheese

Serves

4

## Ingredients

180g pasta tubes, uncooked

170g cream cheese

2 tbsp unsalted butter

100ml renal milk substitute

1 clove garlic

3 tbsp grated parmesan cheese

Pinch black pepper

## Method

1. Cook the pasta according to packet instructions, omitting salt.
2. In a saucepan over a low heat, melt the butter. Add the garlic and simmer for 1 minute. Stir in the cream cheese and 1 tbsp parmesan until melted. Pour in the renal milk substitute and whisk to make a sauce. You can add more renal milk substitute to reach your desired consistency, or leave to simmer to thicken. Simmer on a low-medium heat, being careful not to burn.
3. Add black pepper to taste.
4. Mix in the pasta, top with the remaining 1 tbsp parmesan cheese and brown under the grill for a few minutes. Enjoy!

Potassium

Salt

Phosphorus



# بانكيك

حصص  
٤

## المكونات

- ١ بيضة
- ½ ملعقة صغيرة باكينج بودر
- ٢٠٠ ج طحين (دقيق) سادة
- ١٥٠-٢٠٠ مل بديل الحليب لمرضى الكلى
- زيت او زبدة غير مملحة

## طريقة التحضير

١. في وعاء كبير، أضيفي كل المكونات و اخلطيههم سويا جيدا حتى يصبح الخليط كريمي متجانس (كلما كان الخليط سميكاً كلما زاد سمك البانكيك)
٢. باستخدام المعرفة أو الابريق، ضعي قليلا من الخليط في المقلاة حتى تتشكل حسب الرغبة
٣. اتركها لتتضح قليلا حتى تصبح بنية اللون من الجانب السفلي ثم كرري على الجانب الاخر
٤. قدميها مع القليل من عصير الليمون و رشة من السكر او شراب القيقب



Serves  
**4**

# Eddie's and Iise's Pancakes

## Ingredients

- 1 egg
- 200g plain flour
- ½ tsp baking powder
- 150-250ml renal milk substitute
- Oil or unsalted butter to fry

## Method

1. Put all ingredients in a large bowl and whisk together until creamy and gloopy. (The thicker the mixture, the thicker the pancake) Heat a little butter in a large frying pan over a medium heat.
2. Using a ladle or a jug, drop some pancake mixture into the pan until the pancake forms.
3. Allow to cook until lightly browned on the underside, then flip over and repeat on the other side.
4. Serve with a little squirt of lemon juice and a sprinkling of sugar, or maple syrup!



Potassium

Salt

Phosphorus

# كوكيز الشوفان

حصص  
٦

## المكونات

- ٥٠ ج زبدة غير مملحة
- ٥٠ ج سكر بني
- ٥٠ ج شوفان
- ٥٠ ج طحين ذاتي التخمير
- ملعقة كبيرة حليب
- قليل من التوابل مع الزنجبيل و القرفة

## طريقة التحضير

١. سخني الفرن مسبقا على درجة حرارة ١٦٠-١٨٠ درجة مئوية و ادهني الصينية قليلا أو أستخدمي الشرائح الورقية المقاومة للدهون (ورق شمعي)
٢. في وعاء كبير أخلطي الزبدة مع السكر جيدا حتى يصبح الخليط خفيفا و ناعما
٣. ضعي الشوفان و الطحين و التوابل و اخلطيهم معا
٤. ضعي الحليب حتى يطري العجين
٥. دلكي العجينة و قسميها ثم شكلي كل قطعة على شكل كرة
٦. إضغطي كرات العجين براحة يدك و ضعها على الصينية حتى يصبح سمكها ١ سم
٧. ضعها في الفرن من ١٥-٢٠ دقيقة. لاحظيها لتتقادي احتراقها. عندما يصل اللون للذهبي، أخرجيها من الفرن و أتركها لتبرد لمدة ١٠ دقائق



Serves  
**6**

# Oaty Cookies

## Ingredients

50g unsalted butter

50g rolled oats

1 tbsp milk

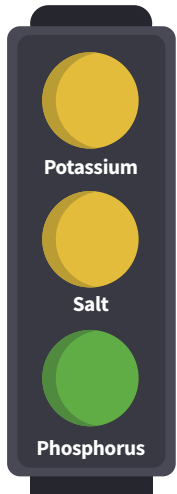
50g soft brown sugar

50g self-raising flour

Pinch mixed spices, ginger and cinnamon

## Method

1. Pre-heat oven to 180°C/160°C Fan/350°F/Gas 4 and lightly grease a baking tray or use grease-proof paper.
2. Cream the butter and sugar together in a large mixing bowl until light and fluffy.
3. Add oats, flour and spices and mix well.
4. Add the milk to form a soft dough.
5. Knead lightly and shape into balls.
6. Squish the balls on the prepared baking tray with your palms to flatten them to about 1cm thick
7. Bake for 15-20 minutes. Keep an eye on them to make sure they aren't over baked! Once golden, remove from the oven and leave to cool on the tray for 10 minutes.





# خبز الشوكولاتة

حصص  
٨

## طريقة التحضير

١. سخني الفرن ل ١٦٠-١٨٠ درجة مئوية
٢. أخفقي البيض مع المياه في وعاء صغير باستخدام الشوكة ثم ضعها جانبا
٣. ضعي القليل من الطحين ثم فكي عجينة الباف باستري، انثري بعض الطحين أيضا على سطح العجين ثم باستخدام النشابة قومي بفردها حتى تبلغ شكل مربع ٤٠ سم.
٤. قومي بتقطيع المربع الى نصفين، و كل نصف الي ربعين (٨ قطع)
٥. قطعي كل مستطيل (من ال ٨ قطع) الى مثلثين (١٦ قطع)
٦. قطعي الشيكولاتة منخفضة البوتاسيوم لقطع رقيقة ثم ضعي بما يعادل ملعقتين صغيرتين في منتصف كل مثلث من عجينة الباف باستري.
٧. ابدائي من الزاوية الأكبر في المثلث، لفي كل مثلث و ضعية في الصينية بحيث يكون طرف المثلث مواجة للأسفل. قومي بثني الاطراف بحيث تأخذ شكل الهلال
٨. ادهني الأطراف بإستخدام البيض المخفوق و ضعها في الفرن لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة أو حتى يصبح لونها بني ذهبي
٩. يمكن تقديمها ساخنة أو باردة، اذا قدمت ساخنة ستكون ممتعة بطعم الشيكولاتة المحشوة داخل الخبز

## المكونات

- ١ بيضة
- ملعقة كبيرة مياه
- ١ قطعة من الباف-باستري (بعد زوال تجمده)
- ٥٠ ج بديل الشيكولاتة منخفض البوتاسيوم
- قليل من الطحين

البوتاسيوم

الملح

الفسفور

# Pain au Mockolate

Makes  
**8**

## Ingredients

1 egg  
1 tbsp water  
1 sheet puff pastry, thawed  
if frozen  
50g chopped low potassium  
chocolate substitute  
Flour for dusting

## Method

1. Heat the oven to 180°C/160°C Fan/350°F/Gas 4. Line 2 baking sheets with greaseproof paper.
2. Beat the egg and water in a small bowl with a fork and set aside.
3. Lightly flour your work surface. Unfold the pastry sheet then lightly dust the top with flour. Use a rolling pin to roll the sheet into a 16-inch square.
4. Cut the pastry square in half, then cut each half into 4 rectangles (making 8).
5. Now, cut each rectangle diagonally into 2 triangles (making 16).
6. Chop the low potassium chocolate substitute into small chips and place about 2 teaspoons down the centre.
7. Starting at the wider end, roll each triangle up. Place each croissant seam-side down so that the tip of the triangle is tucked under the rolled croissant. Then bend in the edges, creating a crescent shape.
8. Lightly brush the tops of the croissants with the egg wash and bake for 20-25 minutes or until they are golden brown.
9. You can eat these hot or cold once cooked, although warmed through gives a nice gooey 'chocolatey' centre!



# كوكيز بالشوكولاتة

حصص  
١٨

## المكونات

- ٢٢٥ ج زبد بدون ملح (في درجة حرارة الغرفة)
- ١١٠ ج سكر ناعم
- ٢٧٥ ج طحين عادي
- ١٠٠ ج بديل الشوكولاته منخفضة البوتاسيوم، مقطعة إلى رقائق

## طريقة التحضير

١. سخني الفرن إلى ١٧٠ درجة مئوية / مروحة ١٥٠ درجة مئوية / علامة غاز ٣.
٢. قومي بإذابة الزبد في وعاء كبير أو في خلاط الطعام حتى تصبح طرية. ثم يُضاف السكر ويُخفق حتى يصبح المزيج باهتًا ورفيقًا.
٣. يضاف الدقيق و بديل الشوكولاتة و يخلطوا حتى يتشكل عجين متماسك.
٤. باستخدام يدك ، لفي العجين على شكل كرات بحجم الجوز. ضعهم متباعدين في صينية الخبز بالفرن (لا حاجة لتزييت الصينية).
٥. قومي بتشكيل الكرات لتصبح مسطحة قليلا باستخدام الجزء الخلفي من شوكة رطبة وتخبز في الفرن لمدة ١٣-١٥ دقيقة ، أو حتى تصبح ذهبية اللون البني الفاتح و متماسكة قليلا.
٦. إتركي الكوكيز لتبرد و بالهناء و الشفاء.

## نصيحة إضافية:

حاوي إذابة بعض بديل الشوكولاتة منخفضة البوتاسيوم لتنثر كرزاد فوق الجزء العلوي!

البوتاسيوم

الملح

الفوسفور



Makes  
**18**

# Mockolate Chip Cookies

## Ingredients

225g unsalted butter (at room temperature)

110g caster sugar

275g plain flour

100g low potassium chocolate substitute, chopped into chips

## Method

1. Preheat the oven to 170°C/150°C Fan/340°F/Gas 3.
2. Cream the butter in a large bowl or in a food mixer until soft. Add the sugar and beat until the mixture is pale and fluffy.
3. Sift in the flour, add chopped low potassium chocolate substitute and bring the mixture together to form a firm dough.
4. Using your hands, roll the dough into walnut sized balls and place them slightly apart on a baking tray (No need to grease or line).
5. Flatten them slightly with the back of a damp fork and bake in the oven for 13-15 minutes, or until they are light golden brown and slightly firm on top.
6. Carefully transfer the cookies to a wire rack to cool.



**Tip**

**Try melting some low potassium chocolate substitute and drizzle over the top!**

# مخبوزات المرنج

حصص  
١٥

## المكونات

- ٤ بياض البيض
- ١ ملعقة كبيرة من الفانيليا
- ٢٢٥ ج سكر ناعم

## طريقة التحضير

١. سخني الفرن إلى ١٠٠ درجة مئوية / مروحة ٨٠ درجة مئوية.
٢. باستخدام خلاط ، إخلطي جميع المكونات حتى يصبح مثل الرغوة المتماسكة.
٣. باستخدام ملعقة ضعي الخليط على صينية الفرن المغطاة بالفويل، و شكليها لتصبح جميلة الشكل.
٤. اخبزي في الفرن لمدة ٢ ساعة. مع مراقبتهم باستمرار حتى لا يحترقوا. أطفئ الفرن وارك المخبوزات في الفرن لمدة ساعتين على الأقل ، أو طوال الليل، لتبرد.
٥. ثم أزيلي الفويل و توضع المخبوزات في إناء محكم الغلق.

البوتاسيوم

الملح

الفوسفور

**نصيحة إضافية:** عند التقديم يمكن وضع كريمة أو بديل الشكولاتة منخفضة البوتاسيوم على المخبوزات

Makes  
**15**

Potassium

Salt

Phosphorus

# Meringue Kisses

## Ingredients

- 4 egg whites
- 1 tbsp vanilla essence
- 225g caster sugar

## Method

1. Preheat oven to 100°C/80°C Fan/210°F.
2. Using a mixer, combine all ingredients and beat until stiff peaks form.
3. Spoon onto a foil covered baking tray, or pipe them to make them look pretty!
4. Bake in the oven for 2 hours. Keep an eye on them, making sure they don't burn. Turn the oven off, and leave the kisses in the oven for at least another 2 hours, or overnight, to cool.
5. Once completely cool, carefully peel off foil and store in an airtight container.



**You can sandwich these together with cream or top with a melted low potassium chocolate substitute.**

# كرات الفشار

حصص  
١٥

## المكونات

٥٠ ج زبدة غير مملحة

١٥٠ ج مارشميلو

٢-١ قطرات من مستخلص الفانيليا

٩٠ ج فشار غير مملح

## طريقة التحضير

١. ضعي الزبدة و مارشميلو في قدر وتذاب فوق حرارة لطيفة ، مع التحريك المستمر. يرفع عن النار و يضاف الفانيليا مع التقليب.
٢. يوضع الفشار في وعاء كبير ، و يصب فوقه خليط المارشميلو ويقرب باستخدام ملعقة خشبية طويلة.
٣. يترك ليبرد ثم اصنعي كرات الفشار و تدهن بالزبدة
٤. ضعها في علب كب كيك داخل التلاجة حتى تبرد. ثم يتم تخزينها في وعاء محكم.

يمكن وضع الخليط في صينية الفرن المغطاة بورق شمع و يضاف فوق الخليط بديل الشكولاتة ثم يخبز. بعد أن يبرد الخليط يمكن تقطيعه إلي قطع بدلا من كرات.

## نصيحة إضافية:



Makes  
**15**

### Ingredients

- 50g unsalted butter
- 150g marshmallows
- 1-2 drops of vanilla extract
- 90g unsalted, popped popcorn

# Popcorn Balls

### Method

1. Place butter and marshmallows in a saucepan and melt over a gentle heat, stirring continuously. Remove from heat and stir in the vanilla extract.
2. Place popped popcorn in a large bowl, pour over the marshmallow mixture and stir using a long wooden spoon.
3. Allow to cool before handling. When no longer hot to touch, to make popcorn balls, grease hands with butter and take a handful of the mixture at a time and form into balls.
4. Place into cupcake cases and pop into the fridge to cool. Once cooled serve or store in an airtight container.



**Press the mixture into a greased baking tray, drizzle with a low potassium chocolate substitute and once cooled, cut into bars instead of balls.**

Potassium

Salt

Phosphorus

# براونيز الشكولاتة

حصص  
١٢

## المكونات

- ١٧٠ ج طحين ذاتي التخمير  
٢٠٠ ج بديل الشوكولاته منخفضة البوتاسيوم - مذابة  
٥ ملاعق كبيرة زيت دوار الشمس ،  
٥٠ ج قطع بديل الشوكولاته منخفضة البوتاسيوم  
٢٣٠ مل حليب شبه خالي الدسم / أو حليب خاص بمرضى الكلى  
١ ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا  
١٧٠ ج سكر ناعم

## طريقة التحضير

١. سخني الفرن على حرارة ١٨٠ درجة مئوية / مروحة ١٦٠ درجة مئوية / الغاز ٤.
٢. قومي بتزيت صينية خبز الكيك ( مربعة بحجم ٢٠ سم) ببعوض زيت دوار الشمس
٣. في وعاء إخلطي الدقيق والسكر معاً.
٤. أضيفي الشكولاتة المذابة و الزيت و الحليب أو حليب الخاص بالكلى مع الفانيليا ، وتخلط بعناية معا ثم تترك لتبرد ثم تخلط مع قطع الشوكولاتة
٥. يوضع الخليط في صينية الكيك ، ويخبز لمدة ٢٥ دقيقة ، حتى يتماسك البراونيز قليلا.
٦. اتركها لتبرد ثم تقطع إلى ١٢ قطعة.

**نصيحة إضافية:** يفضل استخدام الحليب الخاص بمرضى الكلى لإحتوائه على بوتاسيوم أقل. إستشيري أخصائية التغذية.



# Mockolate Brownies

Makes  
**12**

## Ingredients

170g self-raising flour

200g melted low potassium chocolate substitute

50g chopped low potassium chocolate substitute

170g caster sugar

5 tbsp sunflower oil, extra for greasing

230ml semi-skimmed/renal milk substitute

1 tsp vanilla extract

## Method

1. Pre-heat the oven to 180°C/160°C Fan/350°F/Gas 4.
2. Grease a 20cm/8inch square cake tin with some of the sunflower oil.
3. In a bowl sift together the flour and sugar.
4. Add the melted low potassium chocolate substitute, oil, milk or renal milk substitute and vanilla extract, and mix carefully together until completely mixed. Allow to cool then mix in the chopped low potassium chocolate substitute.
5. Pour into the tin, and bake for about 25 minutes, until the brownies spring back when gently pressed.
6. Leave to cool for five minutes, then turn out onto a wire rack. Once cooled, cut into 12.

**TIP**

**Reduce potassium and phosphorus by using a renal milk substitute.  
Ask a Dietitian for information.**



# ألواح مارشيملو

حصص  
١٢

## المكونات

١٠٠ ج زبدة

١٠٠ ج مارشميلو

٢٥٠ ج أرز مقرمش (كريسبي)

## طريقة التحضير

١. ضعي ورق الشمع على صينية فرن و قومي بتزيتها بقليل من الزبد. ثم نضعها جانبا.
٢. يتم إذابة الزبدة في مقلاة على نار خفيفة ،.
٣. بمجرد ذوبان الزبدة ، أضيفي المارشميلو ،
- تذكري أن تبقي قليلا من المارشميلو جانبا لإستخدامهم لاحقا. حركي باستمرار حتى يذوب.
٤. بمجرد ذوبان المارشميلو ، أزيلي المقلاة من على الموقد و أضيفي حبوب الأرز المقرمش و يتم التقلب حتى يتم تغطية حبات الأرز.
٥. صبي الخليط في صينية الفرن المعدة و يتم فرد الخليط بالتساوي بدون الضغط كثيرا على العجين.
٦. اتركي الخليط يبرد تمامًا قبل تقطيعه إلى مربعات.





Serves  
**12**



# Chewy Marshmallow Munch Bars

## Ingredients

100g butter

100g bag marshmallows (2 handfuls kept to the side)

250g Rice Krispies

## Method

1. Line a 20cm square pan with greaseproof paper, lightly grease with butter, then set aside.
2. In a large pan over a low heat, melt the butter.
3. Once the butter has melted, add the marshmallows, remembering to keep a few handfuls aside for later. Stir continuously until melted.
4. Once the marshmallows are just melted, remove the pan from the heat and stir in the cereal until just coated. Now stir in the left over marshmallows.
5. Pour the mixture into your prepared pan and gently press the mixture down evenly. Don't compact the mixture too much or you won't get gooey bars!
6. Allow the mixture to cool completely before cutting into squares.

# كوكيز بالزنجبيل

حصص  
١٨

## المكونات

- ١٠٠ ج زبد بدون ملح ، وتترك في درجة حرارة الغرفة
- ١٧٥ ج سكر بني ناعم
- ١٢٠ مل شراب ذهبي
- ٣٥٠ ج دقيق عادي
- ١٥ ج من الزنجبيل المطحون
- ٥ ج بيكربونات الصودا

## طريقة التحضير

١. سخني الفرن على ١٨٠ درجة مئوية /مروحة /١٦٠ درجة مئوية / علامة غاز ٤.
٢. في وعاء كبير ، نضيف الزبدة والسكر معاً.
٣. أضيفي الشراب الذهبي والمكونات الجافة و يتم خلطهم بالمضرب اليدوي.
٤. باستخدام يديك (تأكد من أنها نظيفة!) قومي بلف الخليط في كرات صغيرة متساوية في الحجم.
٥. ضعي الكرات في صينية الفرن المدهونة بزبد مع مراعاة أن يكونوا متباعدين عن بعض ب ٣ سم و إضغطهم برفق باستخدام شوكة.
٦. اخبزها في الفرن لمدة ١٥ دقيقة أو حتى تصبح لونها بنيا ذهبيا.

البوتاسيوم

الملح

الفوسفور

Makes  
**18**

# Generously Gingery Cookies

## Ingredients

- 100g unsalted butter, room temperature
- 175g soft brown sugar
- 120ml golden syrup
- 350g plain flour
- 15g ground ginger
- 5g bicarbonate of soda

## Method

1. Preheat oven to 180°C/160°C Fan/350°F/Gas 4.
2. In a large bowl, cream together the butter and sugar.
3. Add the golden syrup and dry ingredients and beat to combine.
4. Once everything is combined, using your hands (make sure they are clean!) roll the mixture out into little balls, keeping each even in size.
5. Place 3cm apart on a greased baking tray and lightly press down using a fork.
6. Bake in the oven for 15 minutes or until golden brown.



Potassium

Salt

Phosphorus

# بودنج الأرز بدون حليب

حصص  
٤

## المكونات

- ٤٠ ج زبد بدون ملح
- ١٠٠ ج من الأرز
- ٧٥ ج سكر ناعم
- ٥٦٨ مل ماء
- ٥٦٨ مل كريمة عالية الدسم
- ١ ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- كمية وافية من جوزة الطيب المبشورة (إختياري)

## طريقة التحضير

١. سخني الفرن إلى ١٤٠ درجة مئوية / مروحة ١٢٠ درجة مئوية / علامة غاز ١.
٢. يذاب الزبد في طبق خزفي ثقيل على حرارة متوسطة. أضيفي الأرز وحركيه حتى يتم تغطية حبات الأرز جيدا.
٣. أضيفي السكر مع التحريك حتى يذوب. واصلي التحريك حتى يتضخم الأرز ويصبح لزجًا.
٤. أضيفي الكريمة والماء مع مواصلة التحريك حتى لا يتكتل المزيج.
٥. أضيفي الفانيليا واطركي المزيج على نار خفيفة. مع التقليب ثم أضيفي كمية جوزة الطيب على سطح الخليط .
٦. يوضع الخليط في الفرن ويخبز لمدة ساعة أو ساعة و نص و يتم تغطيته سريعا حتى لا يتغير لونه الآن البودنج جاهز.



# No Milk Creamy Rice Pudding

Serves  
**4**

## Ingredients

40g unsalted butter

100g pudding rice or risotto rice

75g caster sugar

568ml (1 pint) water

568ml (1 pint) double cream

1 tsp vanilla extract or ½ vanilla pod, split lengthways

Plenty of freshly grated nutmeg

## Method

1. Preheat the oven to 140°C/120°C Fan/280°F/Gas 1.
2. Melt the butter in a heavy-based casserole dish over a medium heat. Add the rice and stir to coat.
3. Add the sugar, stirring until dissolved. Continue stirring until the rice swells and becomes sticky with sugar.
4. Pour in cream and water and keep stirring until no lumps remain.
5. Add the vanilla and bring the mixture to a simmer. Give the mixture a final stir and grate at least ⅓ of the nutmeg over the surface.
6. Pop in the oven and bake for 1-1 ½ hours, cover with the lid or foil if the surface browns too quickly. Once the pudding only just wobbles in the centre, it is ready.



# تفاح مخبوز بالقرفة

حصص  
٤

## المكونات

عدد ٤ تفاح

٤ ملاعق صغيرة من شراب القيقب أو شراب ذهبي

٢ ملعقة صغيرة قرفة

١٠٠ مل ماء

## طريقة التحضير

١. سخني الفرن إلى ٢٠٠ درجة مئوية / مروحة ١٨٠ درجة مئوية / غاز ٥.
٢. يتم غسل التفاح وإزالة الجزء الداخلي.
٣. بسكين حاد ، يتم شق قشر التفاح في جميع الأجزاء فوق الوسط.
٤. ضعي التفاح في صينية الخبز ، ثم صبي ملعقة كبيرة من الشراب فوق كل تفاحة تليها نصف ملعقة صغيرة من القرفة.
٥. صبي الماء حول التفاح (سيساعد البخار المتصاعد على تليين التفاح) ويخبز لمدة ٤٥-٤٠ دقيقة تقريبا (اعتمادا على حجم التفاح).
٦. اختبري بسكين للتأكد من نضج مركز التفاح ، يجب أن تكون لينة!
٧. تترك لتبرد، و تكون جاهزة للأكل!

البوتاسيوم

الملح

الفوسفور

نصيحة إضافية: يمكن إضافة بعض من الكريمة

# Baked Apple with Cinnamon

Serves  
**4**

## Ingredients

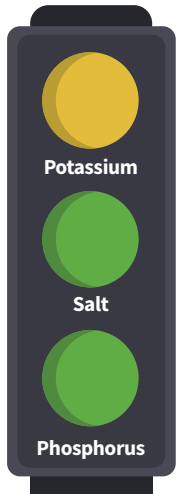
4 eating apples  
4 tbsp syrup (maple or golden)  
2 tsp cinnamon  
100ml water

## Method

1. Preheat the oven to 200°C/180°C Fan/390°F/Gas 5.
2. Wash the apples and remove the cores.
3. With a sharp knife, slit the skin all around the apple, just above the middle.
4. Stand the apples in a baking tray, then pour a tablespoon of syrup over each apple followed by half a teaspoon of cinnamon.
5. Pour in the water around the apples (this helps to steam and soften the apples) and bake for approximately 40-45 minutes (depending on the size of the apples).
6. Test with a knife to make sure the centre of the apple is cooked, it should be soft!
7. Allow to cool a little, then serve up and enjoy!

**Tip**

**Serve with some more syrup or cream.**



# كوكتيل المرنج و الخوخ بالكريم

حصص  
٤

## المكونات

- ١ علبة من الخوخ، (على شكل قطع المحفوظة في شراب أو ماء و ليس العصير لأن محتوى البوتاسيوم أعلى)
- ٢٥٠ مل كريم شانتيه (مخفوق)
- ١ ملعقة صغيرة من الفانيليا
- المرنج (مطحون)

## طريقة التحضير

١. يتم تصفية الخوخ من جميع السوائل.
٢. في وعاء ، اسكبي الكريمة المخفوقة وأضيفي الفانيليا ثم إخلطيهم باستخدام خلاط كهربائي حتى يصبح مثل الرغوة المتماسكة.
٣. الآن أضيفي طبقة من قطع الخوخ و مسحوق المرنج وتخلط للحصول على كوكتيل لذيذ!





Serves  
4

# Peach Meringue Mess and Cream

## Ingredients

1 tin of peaches, in syrup / water chopped. Don't use peaches in juice, the potassium content is higher  
250ml whipping cream  
1 tsp vanilla essence  
Meringue nests, crushed for sprinkling

## Method

1. Drain the peaches and drain all liquid.
2. In a bowl, pour out the whipping cream and add the vanilla essence. Using an electric whisk, mix the cream mixture until it forms stiff peaks.
3. Now layer up cream with chopped peaches whole meringue nest, or crunch up your meringues and mix into a delicious mess!



Potassium



Salt



Phosphorus

# أيس فراولة



## المكونات

- ١٠٠ مل من الزبادي اليوناني الطبيعي
- ١٠٠ مل كريمة
- ٥٠ ج مربى الفراولة

## طريقة التحضير

١. يتم مزج جميع المكونات جيدا باستخدام مضرب.
٢. يوضع الخليط في قوالب الأيس كريم.
٣. يترك في الفريزر حتي يتجمد و يصبح جاهزا للكل.



Makes  
**6**  
small  
pops

# Strawberry Freeze Pops

## Ingredients

100mls natural greek yoghurt

100mls single cream

50g strawberry jam

## Method

1. Mix all the ingredients together well with a whisk.
2. Spoon into ice lolly moulds.
3. Pop the lids on with the lolly stick handles and leave in the freezer until set.

Potassium

Salt

Phosphorus

# أيس بديل الحليب

حصص  
٦

## المكونات

- ٤٠ مل شراب ميلك شيك شوكولاتة / فراولة / موز
- ٢٠٠ مل بديل حليب الخاص بهرضى الكلى
- ٥٠ مل قشدة
- ٢٥ ج بديل الشوكولاتة منخفضة البوتاسيوم ، (تذاب و تترك لتبرد)
- حبيبات السكر الملونة

## طريقة التحضير

١. اخلطي الكريمة مع بديل الحليب والميلك شيك
  ٢. صبي في قوالب الأيس كريم و توضع في الفريزر.
  ٣. بمجرد تجمدها ، أزل الخليط المجمد من القوالب وقم بغمسها في الشوكولاتة.
- يمكنك بعد ذلك رش حبيبات السكر الملونة لمنظر مبهج للأطفال.



Makes  
**6**  
Lollies

# Milky Ice Lollies

## Ingredients

40ml chocolate/strawberry/banana milkshake syrup

200ml renal milk substitute

50ml single cream

25g low potassium chocolate substitute, melted and left to cool

Sugar strands or hundreds and thousands

## Method

1. Mix together the cream, renal milk substitute and milkshake syrup.
2. Pour into Ice lolly moulds and allow to set in the freezer.
3. Once frozen, remove the lollies from their moulds and dip the ends into a cooled, melted low potassium chocolate substitute. You can then sprinkle the ends with sugar strands or hundreds and thousands.
4. Return to the freezer.



Potassium



Salt



Phosphorus

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





Vitaflo™

Enhancing Lives Together  
A Nestlé Health Science Company

Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.  
©2023 All rights reserved. Société des Produits Nestlé S.A.

myrenalnutrition.com

Please visit [www.myrenalnutrition.com](http://www.myrenalnutrition.com) to see a selection of these recipes in video format.

للحصول على المعلومات الغذائية الكاملة يرجى إستشارة أخصائية التغذية العلاجية إذا لزم الأمر.  
نود أن نشكر جمعية العناية بالكلى بالمملكة المتحدة (المعروفة سابقاً باسم جمعية مرضى الكلى البريطانية) على تقديمها التمويل اللازم لدعم الأخصائية (راشيل سميث) للمساهمة في إنجاز هذا الكتاب.  
و أيضاً شركة Vitaflo ، التي قدمت الدعم والتمويل اللازم لإنجاز التصميم و الطباعة.

Nutritional information can be found in a separate booklet intended for use by renal paediatric dietitians. Please discuss this with your dietitian if required.

We would like to thank Kidney Care UK (formerly the British Kidney Patient Association) for providing funding to support a dietetic support worker, Rachel Smith, who contributed to this recipe book. Also Vitaflo International Ltd, who provided support and funding for the artwork and production.